



حلا العوامات



أنامل مبدعة



التركيز



ومن مثل أبي وأمي





## المواضيع

- \_ إلى متى العنصرية
- \_ بلاغة في أواخر سورة الجمعة
- \_ تطبيق عدنان
- \_ سلطة قرنيط

## فريق الإعداد

نائبة المشرفة  
شارة إبراهيم الألمعي

المشرفة العامة  
شريفة عطية زيدان الزهراني

الإعداد و التدقيق  
شريفة الزهراني  
شارة الألمعي  
رحمه الشهري  
فاطمة سالم  
سحاب آل مانع  
مي الفوزان  
عائشة الحربي  
زمزم الألمعي

## حسبنا ثنا



@vipr\_d



[vipr-d.blogspot.com/p/blog-page\\_70.html](http://vipr-d.blogspot.com/p/blog-page_70.html)



<http://facebook.com/viprdr>



قناة bbm

C00148FB2

رمز 5520ED49



# روائع داعيات

بسم الله الذي منّ عليّ بالعزيمة والإرادة، والصلاة والسلام عليّ من نقدي به في اجتهاده دائماً ما يقال إن الاحلام جميلة، لكنها تبقى وهمًا ما لم نسعى لتحقيقها

من هنا بدأت أرسم للحلم لوحة رائعة، لافتح عيني وأغلقها على ذات الصورة الجميلة، لم يكن الأمر سهلاً ولكن بالتوكل وحسن الظن بالله الذي كان يهوّن عليّ مشواري، ثم بالعزيمة ذلت الصعاب، وبأشخاص ساعدوني على إكمال رسم اللوحة، فمن تلك أخذت لون التفاؤل، وهذه أضافت لمسة الإبداع، والآخرى كانت نبراس الحق، ومنهن من كانت السند، وروح المرح، نعم هن روائع وأنا أحكي قصة "روائع داعيات"

الحقيقة التي علمتني أن النجاح يبدأ بالتخطيط الجيد، والصبر، والعزيمة، وينمو بالحب الصادق، حب العمل، حب الأفراد لعملهم، وحبهم لبعضهم، وحبهم لما يفعلون، تلك هي قصتنا "روائع داعيات"







## نبض حياتي

### من بلاغة القرآن في سورة الجمعة

لنتأمل أواخر سورة الجمعة حيث يقول تعالى  
(وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِنَ اللَّهِوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ  
وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ) [الجمعة: 11]

لو دققنا النظر نجد "اللهو" تكرر مرتين ولكن بصيغتين مختلفتين  
\_ (تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا): التجارة تسبق اللهو  
\_ (مِنَ اللَّهِوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ) اللهو يسبق التجارة

والسؤال: هل هناك حكمة بيانية من هذا الترتيب؟  
في بداية الآية نجد أن جماعة من الناس تركوا النبي صلى الله عليه وسلم يخطب على المنبر، وذهبوا عندما سمعوا بقافلة في الخارج، وأسرعوا لينظروا ما فيها من بضائع ليشتروا منها. فنزلت هذه الآيات الكريمة في أواخر سورة الجمعة: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذِكُّكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) [الجمعة: 9]

إذا في بداية الآية هناك حدث وقع وكان سبباً في نزول الآيات وهو القافلة التجارية وذهب الناس إليها فبدأت الآية بكلمة (التجارة) ثم (اللهو)، لأنهم بعد ذهابهم للقافلة سيشترون بعض الأشياء ومن ثم سيتحدثون ويتلهون بأشياء دنيوية ويخسرون العلم الذي جاء به النبي صلى الله عليه وسلم

والآن عندما نتأمل قوله تعالى  
(قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِنَ اللَّهِوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ) نجد أن هذا الكلام لم ينزل في طائفة من الناس بل هو موجه لجميع البشر إلى يوم القيامة، ولذلك بدأ باللهو لأنه هو الأكثر شيوعاً والأكثر تنوعاً، ويشمل الغناء والاحاديث اليومية والمسلسلات وكل ما لا نفع فيه



## تدبر

قال تعالى: (مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيَانِ \* بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ لَا يَبْغِيَانِ) آية (20\_21) سورة الرحمن

المراد بالبحرين

البحر العذب والبحر المالح، فهما يلتقيان، فيصب العذب في البحر المالح، ويختلطان ويمتزجان، ولكن الله تعالى جعل بينهما برزخا من الارض، حتى لا يبغي أحدهما على الآخر، ويحصل النفع بكل منهما

فالعذب منه يشربون وتشرب أشجارهم وزروعهم وحروثهم، والمالح به يطيب الهواء ويتولد السمك والحوث، واللؤلؤ والمرجان، ويكون مستقرا مسخرا للسفن والمراكب

إعداد: راجية الله







## تأملات قرآنية

قال تعالى :

(وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمَفْسِدِينَ ) [ القصص 77 ]

و هذه القاعدة القرآنية المحكمة جاءت في أثناء قصة قارون، الذي غره ماله، و غرته نفسه الامارة بالسوء، وهي ميزان عظيم في التعامل مع المال الذي هو مما استخلف الله العباد عليه ولهذا سيسألهم يوم القيامة عنه سؤالين : من أين اكتسبه؟ وفيما أنفقه؟ فقد اشتملت الآية على أربعة وصايا عظيمة أحوج الناس إليها في هذا المقام هم أرباب الاموال فلنتأملها جميعا

### الوصية الاولى

(وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ)

فإن الآخرة هي المستقبل الذي يجب على كل عاقل أن يسعى للنجاة فيها، وأن يجعل حاضره من الدنيا تمهيدا لها، وأن يجعل سعيه في حياته غراسا ليوم الحصاد وقارون قد حصل عنده من وسائل الغرس في الآخرة ما ليس عند أكثر الناس، فأمره الله أن يعمل فيها بأعمال يرجو فيها ما عند الله، وأن يتصدق ولا يقتصر على مجرد نيل الشهوات، وتحصيل الذات

### الوصية الثانية

(وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا)

واللهي على سبيل الإباحة، فالنسيان كناية عن الترك، والمعنى: لا تلومك على أن تأخذ نصيبك من الدنيا- أي الذي لا يأتي على نصيب الآخرة- وهذا احتراز في الموعظة خشية نفور الموعوظ من موعظة الواعظ لانهم لما قالوا لقارون: (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ) أوهموا أن يترك حظوظ الدنيا فلا يستعمل ماله إلا في القربات

بتبع



## تأملات قرآنية

قال تعالى :

(وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمَفْسِدِينَ ) [ القصص 77 ]

و هذه القاعدة القرآنية المحكمة جاءت في أثناء قصة قارون، الذي غره ماله، و غرته نفسه الامارة بالسوء، وهي ميزان عظيم في التعامل مع المال الذي هو مما استخلف الله العباد عليه ولهذا سيسألهم يوم القيامة عنه سؤالين : من أين اكتسبه؟ وفيما أنفقه؟ فقد اشتملت الآية على أربعة وصايا عظيمة أحوج الناس إليها في هذا المقام هم أرباب الاموال فلنتأملها جميعا

### الوصية الاولى

(وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ)

فإن الآخرة هي المستقبل الذي يجب على كل عاقل أن يسعى للنجاة فيها، وأن يجعل حاضره من الدنيا تمهيدا لها، وأن يجعل سعيه في حياته غراسا ليوم الحصاد وقارون قد حصل عنده من وسائل الغرس في الآخرة ما ليس عند أكثر الناس، فأمره الله أن يعمل فيها بأعمال يرجو فيها ما عند الله، وأن يتصدق ولا يقتصر على مجرد نيل الشهوات، وتحصيل الذات

### الوصية الثانية

(وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا)

واللهي على سبيل الإباحة، فالنسيان كناية عن الترك، والمعنى: لا تلومك على أن تأخذ نصيبك من الدنيا- أي الذي لا يأتي على نصيب الآخرة- وهذا احتراز في الموعظة خشية نفور الموعوظ من موعظة الواعظ لانهم لما قالوا لقارون: (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ) أوهموا أن يترك حظوظ الدنيا فلا يستعمل ماله إلا في القربات

بتبع





## مستراح القارئ

أجمل اللحظات التي يعيشها الإنسان بعد رحيل والديه هي إعادة شريط الذكريات معهم ، والود الذي جعلك اليوم تجني من خيراته وحسم النتائج التي تبهج الفؤاد وتنسيك حزن الفراق ، تذكرك ببرك لهما واستجابتك لهما في جميع الاوقات مما يشعرك بالفرح بأنك لم تكن يوماً ما من العاقين ما أجمل أن يرحل أحدهما أو كلاهما ، وهم يرددون في ساعة الاحتضار بأنك في ودائع الله، فودائع ربي لن تضيع

شعور لن أقول أنه ليس محزناً بل إنه يقطع القلب إرباً إرباً، ولكن بأمر الله سيجبر الكسر وتلتئم الجراح بعد أن ترى الثمار الصالحات التي ستجنيها من وراء برك بوالديك

همسة

لن يحصد هذا البر والطاعة إلا من أحسن تربيته لفلذات أكبادهم، تربية الآباء للأبناء من الصغر تنتج ثمار البر ، وسيحصد الأبناء ثمار الطاعة في الدنيا والآخرة، فكوني سفيرة البر في كل مكان وزمان اللهم اجعل كل عمل خير أعمله يصل أجره لامي وأبي وارفع به درجاتهم في الفردوس ، واجمعنا بهم في الجنة إنك ولي ذلك والقادر عليه

بقلم / أم مهند الزهراني



# التقنية

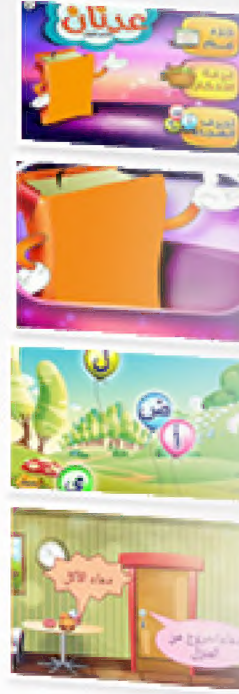
إعداد: آمنة السلمي

يتضمن التطبيق ثلاث خانات وهي

- ◀ تحفيظ جزء عم
- ◀ غرفة الأذكار
- ◀ أناشيد أحرف الهجاء

مواصفات التطبيق

- ◀ تميزت فكرة التطبيق في دراسة الألوان الجميلة
- ◀ لخلفيات كل سورة على حدة، ليتمكن الطفل من تمييز
- ◀ السور وتذكر ألوانها و حفظ ملامحها



- ◀ أسلوب عرض مثير لفضول الطفل في حب التعلم وترك فرصة للاستكشاف
- ◀ محاكاة حواس الطفل السمعية والبصرية والحركية من خلال برنامج تفاعلي مفعم بالألوان
- ◀ الطفولية والأصوات الجذابة

- ◀ الشخصية الكارتونية "عدنان" كمرشد طفولي وصوته المتميز جاذب للأطفال
- ◀ تميز أيضاً بأسلوب التكرار في جزئية برنامج القرآن الكريم حيث قراءة الشيخ المنشاوي ثم تكرار الأطفال خلفه

- ◀ يمكن للأهل مكافأة أبنائهم بعد حفظ السور مما يحفزهم ذلك على الاستمرار
- ◀ خير شيء نعلمه أطفالنا قرآن ينير بصيرتهم مدى الحياة

حجم التطبيق

457 ميغابايت

ما يرجى تعديله في التطبيق

ترتيب الحروف الهجائية أفضل من أن تكون بالونات متطايرة

أهم التعليقات على التطبيق

برنامج ممتاز يستحق مليون نجمة

ممتاز جداً شكراً لمن قام بهذا العمل الرائع وجزاكم الله خيراً



فيتامين د (بالإنجليزية Vitamin D ) من مجموعة السيكوسترويد التي تذوب في الدهون ويمكن للجسم أن يصنعه (من الكوليسترول) عند التعرض لأشعة كافية من الشمس ومن (هنا لقب بـ"فيتامين أشعة الشمس وعلى الرغم من أنه يطلق على فيتامين( د ) بالفيتامين، ألا أنه ليس بالفيتامين الغذائي الأساسي بالمعنى الدقيق، حيث أنه يمكن تصنيعه بكميات كافية من أشعة الشمس عند جميع الثدييات

#### نقص فيتامين (د)

يعتبر نقص فيتامين (د) من الظواهر العالمية، فهي لا تخص أي مجتمع أو أي أسلوب حياة معين، ومن خلال الدراسات وجد أن شريحة كبيرة من المجتمعات تعاني هذا النقص، حيث أن أكثر من 50% من الأطفال يعانون منه، وما يقارب 75% من النساء الحوامل تعاني من نقص فيتامين (د)، وكما تبين بأنه أكثر من مليار شخص حول العالم يعاني من هذا النقص ولا يعرف ما هو السبب الرئيسي لمعاناة هذا العدد الكبير من الأشخاص ،



ما هي الأعراض التي تظهر بسبب نقص فيتامين (د)؟

◀ الإعياء

◀ ضعف عام في العضلات يرافقه ألم وتشنجات

◀ ألم مزمن في المفاصل

◀ البدانة

◀ ارتفاع في ضغط الدم

◀ عدم الراحة خلال النوم

◀ ضعف في التركيز الذي يرافقه الصداع

◀ قد يصاب المرء ببعض المشاكل المتعلقة بالمثانة والإسهال أو الإمساك

## الطبية

ما هي الأمراض المرتبطة بنقص فيتامين (د)؟

أظهرت العديد من الأبحاث بأن نقص فيتامين (د) له علاقة في معظم الأمراض، حيث يلعب نقص فيتامين (د) دورا كبيرا في تطور هشاشة العظام، وكما له دور كبير في الإصابة بما يقارب 17 نوع من السرطانات، وقد يتسبب نقص فيتامين (د) في بعض مشاكل القلب و الشرايين و البدانة والأمراض المرتبطة بخلل عمليات الأيض مثل السكري وأمراض المناعة الذاتية والعقم والنقرس والاكتهاب الفيبروميالغيا، والعديد من الأمراض الأخرى





كيف تحمي نفسك من نقص هذا الفيتامين

- التعرض الكافي لأشعة الشمس لمدة لا تقل عن 20 - 30 دقيقة يوميا , ويفضل أن يكون ذلك بين الساعة الثامنة صباحا والعاشر قبل الظهر
- تناول الأطعمة التي تحتوي على هذا الفيتامين , أهمها السمك والحليب والبيض والكبد
- تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين (د) بعد استشارة الطبيب أو الصيدلاني



## معلومات طبية

الزبادي

مفيد في التخلص من الغازات وآلام البطن والإمساك والقولون العصبي وينظم الوظائف المعوية

لعلاج الإمساك

- يكثر مريض الإمساك من الخس فإنه يزول الإمساك
- معلقة من زيت السمسم
- شرب الحليب البارد المخلط بالعسل يقضي على الإمساك

لعلاج آلام الأسنان

يوضع زيت القرنفل بقطنة على مكان الألم , أو يوضع فص ثوم على مكان الألم

إعداد: عائشة الحربي

لعلاج حموضة المعدة

- أكل الخس مفيد لعلاج الحموضة
- شرب الحليب بدون سكر
- الهيل إذا شرب كالشاي أزال الحموضة





## مما لأجمل الطلاقة

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا  
نبي بعده هادي البشرية وخير البرية محمد و  
آله وصحبه وسلم

في طرقات الحياة ودروبها الوعرة تصادف  
أشخاصاً تعلقت ملامحهم بذاكرتنا ،ورئين  
كلماتهم المحفزة لا زال صداه بمسامعنا

أولئك هم صنّاع المجد ،وبناة العزائم بحق التحفيز والتشجيع يا أحبة سمة ظاهرة في  
ديننا ، لها وزنها وثقلها ، وهي الأغلب والأكثر تفصيلاً في كتاب ربنا فلجنة ثمانية أبواب  
والنار سبعة فقط -نعوذ بالله منها

الجنة ورد وصفها دقيقاً مفصلاً .. وأحاط الجمال بكل ما تحويه من نعيم - نسأل الله من فضله  
لكي تشاققها النفوس وتقبل وفي سنة المصطفى الحبيب عليه الصلاة والسلام أبلغ مثال وأوجز  
مقال فقد امتدح أصحابه وأثنى على إنجازاتهم .. ولقب المتميزين منهم بألقاب خلدتها التاريخ  
إذاً فالتناء والتشجيع لبنة أساسية في ديننا لا ينكرها إلا مغالط مجحف ووالله لو أعملناها في  
زماننا وجيلنا الشاب هذا لرأينا العجب من إنجازاتهم ورقهم. لماذا نركز دائماً على النواقص؟  
لماذا نتصيد الأخطاء؟

فمثلاً التقنية وإدمان الجيل الحالي عليها.. لماذا ننظر له بسلبية مجحفة؟ لماذا لا نشجع على  
استثمارها وتوجيهها نحو الأفضل؟ لماذا لم نفكر يوماً أنها وسيلة هذا الجيل لنشر قيم  
وجماليات ديننا الحنيف في أصقاع الأرض؟

ليتنا نتفائل ونعتبر هذه شرارة انطلاقة لنور عظيم.. يحمله جيلنا الواعد ،ويبثه لأصقاع الدنيا بما  
يناسب مع قدراتهم وإبداعاتهم ظلم لهم أن نتصيد أخطاءهم ونتغافل عن قلوبهم النقية  
المحبة للخير ،ولكن تاهوا عن طريقه بتثييط من حولهم وتكسيرهم لمجادفهم  
من هنا

دعوة للفنونات ووسائل الإعلام وخاصة المحافظ خذوا بأيدي الشباب خصصوا برامج لهم ،ولهم  
فقط لا يشاركهم فيها أحد نموا مواهبهم وأشيّدوا بأبسط عطاءاتهم فهم أمل الأمة وغداً  
يحملون لواءها فأعدوهم من الآن ،وأغرقوا سلبياتهم الضئيلة في بحر حسناتهم ،واعلموا أن  
بقلوبهم جمال وطهر قل من يدركه ،فلا تنسبوا بالتثييط والتخطيم في استئصال إبداعاتهم  
أشيّدوا ، شجعوا ، اثنوا على أقل القليل من حسناتهم وعطاءاتهم صدقوني سترون أياماً حافلة  
بالإنجاز والسلام

بقلم: @zmzmalalm3i



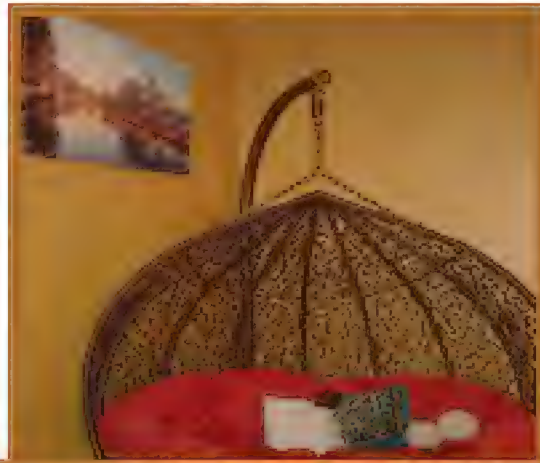


## رمضان في قلوبنا

أقبلت يا شهر الصيام والقلوب تنتظر قدومك بشوق ولهفة ما أجمل أيامك وما أعظم ذكرك تهافتت أنفوس الطاهرين للسباق للأجور العظيمة منهم من استعد لبرامج رمضان وحفظ سور من كتاب الله الكريم في بيوت الله الطاهرة ومنهم من جهز راحلته وحملها بالقوت للفقراء طيلة شهر رمضان ومنهم من بحث عن المحتاجين الذين لا يجدون قوت يومهم؟ وجهز لهم حبات من التمر والماء، ليستشعروا فرحة هذا الصائم بفطره

شعور روحاني، وعبرة حانية، وشوق ينبض له القلب ألف مرة وفرخ بأن الله جعلنا إلى هذه اللحظة من الأحياء، وشعرنا بهذا الشعور الأدبي مع الله

أيام رمضان لما فيه من أجور علمها الإنسان لم يفرط يوماً الصيام - وهو ما نحتاجه توقى منها مظالم العباد يوم



## الفقرة الرمضانية

علينا ضبط النفس والهوى في عزيمة لا يعلمها إلا الله، ولو من أيامه. وأعظم ما في أجر لأنفسنا - أن جميع العبادات القيامة إلا الصوم

فقد ورد عن أبي هريرة رضي الله عليه وسلم قال: (قال له إلا الصيام؛ فإنه لي وأنا أجزي صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابّه أحد أو قاتله فليقل

الله عنه أن رسول الله صلى الله عز وجل: كل عمل ابن آدم به، والصيام جنة، وإذا كان يوم

صائم، والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك، للصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح، وإذا لقي ربه فرح بصومه) رواه البخاري ومسلم لابد من تحديد الهدف من الصيام ليس الإمساك عن الأكل والشرب فحسب؛ بل إمساك النفس عن اللهو وإضاعة أيام رمضان فيما يغضب ربنا

وهل لنا بشهر آخر غيرك يا رمضان تهفو إليه الأنفوس وتذرف مدامعنا من أجله أنت يا شهر الرحمة والمغفرة وحدك من بكى عليك الصحابة ينتظرون قدومك، وبكوا عليك عند رحيلك وها نحن اليوم نبكي فرحاً للقياك ونتمنى لو تبقى معنا طويلاً لتضاعف لنا فيك الحسنات وتُغفر لنا السيئات

رب بلغنا أيامه ولياليه وصيامه وقيامه وبارك لنا فيه ونحن الأمة الإسلامية والعربية في أحسن حال واجعل أعمالنا خالصة لوجهك لا نبتغي بها إلا رضاك والجنة





## مساحة الطفل

بشراف: د. محمد العنبر

**التركيز هو :** حصر التفكير في موضوع واحد فقط والتركيز ليس نتاجاً وليس عملية بل نتاج جانبي لعملية التفكير العميق وهناك وسائل كثيرة يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك وتحسين تركيزه، نوجزها في التالي

### التعاون مع المدرسة

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك فقط

في المدرسة فقد يكون هناك مشكلة مع المدرس في أسلوب شرحه للدرس ، وفي هذه الحالة لابد من مقابلة المدرس ومشاورته ومناقشة المشكلة والحلول الممكنة



### مراقبة سلوكه بالبيت

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك في المنزل فقد يكون ذلك رد فعل لضغوط معينة في المنزل ، فإذا لاحظنا تشتت الانتباه أو النشاط الزائد أو الاندفاع " التهور " لدى طفلك وأنت تمر بأحوال غير مستقرة

### فحص حاسة السمع

إذا كان طفلك قليل الانتباه وسهل التشتت ولكن غير مندفع أو كثير الحركة ، فعليك فحص حاسة السمع عنده للتأكد من سلامته وعدم وجود أي مشكلات به وبعمليات الاستماع

### تغيير مكان الطفل

الطفل الذي يتشتت انتباهه بسرعة؛ يستطيع التركيز أكثر في الواجبات ولقترات أطول إذا كان كرسيه المكتب يواجه حائطاً بدلاً من حجرة مفتوحة أو شبك



### تركيز انتباه الطفل

اقطع قطعة كبيرة من الورق المقوى على شكل صورة ما وضعها على مساحة أو منطقة تركيز الانتباه أمام مكتب الطفل واطلب منه التركيز والنظر داخل الإطار وذلك أثناء عمل الواجبات وهذا يساعده على زيادة التركيز

### الاتصال البصري

لتحسين التواصل مع طفلك قليل الانتباه عليك دائماً بالاتصال البصري معه قبل الحديث والكلام





## مساحة الطفل

بشراف: د. نورة الناصري

### ◀ ابتعد عن الأسئلة المملة

تعود على استخدام الجمل والعبارات بدلاً من الأسئلة فالأوامر البسيطة القصيرة أسهل على الطفل في التنفيذ .. فلا تقل للطفل ألا تستطيع أن تجد كتابك فبدلاً من ذلك قل له : اذهب وأحضر كتابك الآن وعد قل له أرني ذلك



### ◀ تقدير وتحفيز الطفل على المحاولة

كن صبوراً مع طفلك قليل الانتباه فقد يكون يبذل أقصى ما في وسعه، فكثيراً من الأطفال لديهم صعوبة في البدء بعمل ما والاستمرار به

### ◀ حدد اتجاهك جيداً

خبراء نمو الأطفال ينصحون دائماً بتجاهل الطفل عندما يقوم بسلوك غير مرغوب فيه ، ومع تكرار ذلك سيتوقف الطفل عن ذلك لأنه لا يلقى أي انتباه لذلك والمهم هو إغارة الطفل كل انتباه عندما يتوقف عن السلوك غير المرغوب فيه ويبدأ في السلوك الجيد

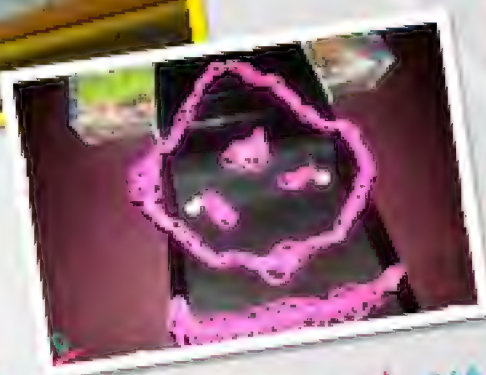
### ◀ أعطِ الطفل فرصة للتنفيس

لكي يبقى طفلك مستمراً في عمله فترة أطول يقترح الخبراء السماح للطفل ببعض الحركة أثناء العمل . فمثلاً: أن يعطى كرة إسفنجية من الخيط الملون أو المطاط يلعب بها أثناء عمله

إعداد : سحاب آل مانع



مواهب الصغار



الطفلة: أجوان الأسمرى

الطفلة: أشواق عمر الطاهر





تغريدات

إشراف: فاطمة سالم

✈ [ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ] كل التأخيرات في حياتك هي لحكمة بالغة يعلمها الله  
سالم أمرك له ، وثق به، وهو سبحانه سيعوضك خيرا

✈ جميل أن نختلف بلباقة، نعتذر بتواضع، نتخاضم ببخل، نعاتب برفق، نحيا بحب  
ونفترق بود، فالأخلاق تكفيك أن تكون جميلا، وبأرقى درجات الجمال

أسماء عسيري



✈ منذ أن أراني الله نور الهداية والاستقامة لم تبتهج نفسي وتستلذ فرحا إلا حينما  
انتصرت على نفسي عندما تريد أن تذل لغير الله بالعصيان

✈ ولن ندرك معنى السعادة والفرح الحقيقي إلا إذا وضعنا أول قدم في الجنة يارب  
نسألك الفردوس الأعلى من الجنة

طموح داعية



✈ بين طيات الالم مازلت أبحث عن الأمل

✈ ملي ببرعمي الصغير ضمانة أنضم بها لجروح غائرة امتدت من جذوري حتى الأطراف

✈ لا أشكو أنا من فقدان أيا من الممتعة إنما من غربة قلوب ابتعدت عني وكأننا لم نكن  
يوما رفاقا متحابين

هدوء الصمت





خذي بيدي

## مستراح القارعا

إشراف: رحمه الشهري

هيا بنا صديقتي امسكي بيدي، وتعاوني معي لنصل إلى القمر أهـ أمنية صعبة؟ كلا ولا يوجد أجمل من سلم النجاح والوصول إلى مبتغانا.. هيا بنا نركض وراء ما نريد بتعاون ومحبة، وود، وميثاق، ووعد لا نخلفه سويا، نخلق في سماء الدنيا لنصل للمراد، وهل هناك أجمل من أن تكون غابة العبد الوصول لمرضاة الله جل شأنه هل هناك أي نجاح أو توفيق إلا به سبحانه!..

هيا اركضي لا يهم أين موقعك خلفي أم أمامي، المهم هو أن نرضي خالقنا ولا نلهث خلف سراب الدنيا ونترك الآخرة، وهي خير وأبقى وأبقى.. هيا لنتعاهد ونتعاون لنصل لجنت الخلد، لا تتركني وحدي أهيم بين مآهات الدنيا ومغرياتها، بل شدي علي يدي ولا تدعيني أتدحرج بين حفرها وأضيع في مآهاتها، اسحبيني وأعيني بعد الله، شدي أزري، وأخرجيني من هذا الظلام وأريني النور، تجولي بي في دنيا الفرح

واغمريني بجناحك وأظليني بظلك الحنون، اجعليني أشواق لتلك الامنية السعيدة السرمدية كوني عوناً لي على نفسي، واهربي بروحي لله وقريبي إليه، هو أقرب إلي من وريدي، أعلم ذلك لكن ذكريني بين الفينة والآخرى، ولا تجعلني نفسي تهلك روحها بالهوى وملذات دنياها

ارويني بنصحك صديقتي

بقلم: صفية أحمد





## تحقيقات

التطوع.. حياة أخرى  
إشراف: شارة اللمعي

كمثل غيث هطال.. يهمني ويسقي القلوب والأرواح  
إنه نبغ مجراه (حب الخير للغير  
وطريق خير أسواره ضياء وبركة وأنس نفس  
إنه عالم التطوع.. وخصلة البدل بلا مقابل  
\* ماذا تعرفين عن التطوع؟  
\* هل سبق وأم عملت بمجال التطوع؟  
\* ما رأيك بالمجال التطوعي؟  
\* ما هي أهمية العمل التطوعي للمجتمع؟

أسئلة نزلت على حساباتنا فكان هذا الاستطلاع، جزئ الله خيرا من ساعد في نشره وشارك فيه  
----

1- التطوع هو عمل الخير بدون طلب

2- نعم

3- عمل رائع

4- العمل التطوعي سبب من أسباب تكاتف المجتمع مهم جداً فهو يجلب المحبة بين طبقات المجتمع  
والألفة والمودة بينهم  
نوف باقندوان

----

أعرف عن التطوع

1- هو كل خدمة تقدمها للغير دون طلب ودون انتظار مقابل إلا من الله وحده

2- نعم.. بفضل الله

وأعتبر التطوع شيء متيسر للجميع وبمقدور أي شخص القيام به بمفرده أو مع جماعة  
3- شيء جميل للغاية وشعور لا يوصف أن يعطي الإنسان غيره شيئاً دون انتظار مقابل اعتبره من نوازع النفس  
الإنسانية السليمة وصفة ملازمة للمؤمن لا تنفك عنه ووقودها الإخلاص

4- جداً مهم من ناحية الاكتفاء الذاتي للمجتمعات وتبادل الخبرات ومساندة المواهب الشابة وتحقيق التوازن  
ومساندة الفئات الضعيفة والمحتاجة وبناء صف المجتمع وترابط الأمة.. التطوع (سمة المسلم الحق  
زمزم اللمعي





## تحقيق

- 1\_ عمل جميل لصالح الآخرين دون مقابل
- 2\_ نعم وله انعكاس رائع على النفس
- 3\_ المجتمع التطوعي دائما متكاتف ومتعاون يسوده جو من الألفة
- 4\_ آثار جيدة وله ثمار مفيدة للجميع

بيان مجد

-----

- التطوع: عمل إنساني يبعث بروح الشخص الهمة والنشاط ولذة نجاح عمله التطوعي , ونشر الخير و المساعدة بين الناس من خلال إعطائهم دافع للعمل والإنجاز
- 2\_ نعم, عملت بالمجال التطوعي من خلال ( جامعة الطائف حصلت على لقب أول متطوعه بمركز الاحتياجات الخاصة شاركت في حملة تطوعية بالجامعة. تحت مسمى كلك ذوق وحاولنا تغيير بعض مفاهيم خاطئة بفكر الطالبة الجامعية من ناحية اللبس والمظهر والتعامل مع عاملات النظافة العمل التطوعي شيء جميل ذو أهمية للجميع , باختصار أعطاني دافع أعمل أكثر وأكثر
  - 3\_ لاكسب رضى الله فوق الجميع, ثم رضا من هم حولي وأساعدهم أهميته كبيرة, ولازم يكون الجميع يعمل فيه ولو بالقليل, لأن من سمات المسلم العمل ومساعدة الغير ونحن كالبنيان المرصوص لن نفرقنا أي شيء
  - وأهم شيء الإخلاص والنية السليمة لنيل رضى الله وليس رياء ولا تكبر ولا لنيل مدح الناس

أمل الحارثي

-----

- 1\_ التطوع هبة يختص بها من يريد التجارة الراجعة مع الله
- 2\_ نعم , وبفضل الله تحقق الهدف المنشود إليه-2
- 3\_ العمل التطوعي جميل جدًا يكفي أن نشعر بالنقاء والصفاء ليس به منافسة لأمور دنيا إنما باختصار هو منافسة لأمور الآخرة
- 4\_ أهمية العمل التطوعي للمجتمع تزرع بينهم حب الله وهو أهم أهداف الأعمال التطوعية وينتج عنه أخوة ومحبة وتكاتف على قضاء حاجات الآخرين

و لك حبي

شريفة الزهراني





## تحقيق

1\_ التطوع ما تبرع به الإنسان من ذات نفسه مما لا يلزمه وغير مفروض عليه

2\_ عملت في المجال التطوعي مساعدة المرضى وزيارتهم ومساعدة الفقراء

3\_ لأن عمل التطوع لله شيء جميل يعطي إحساس حلو

4\_ العمل التطوعي له أهمية كبيرة تؤثر بشكل إيجابي في حياة الفرد والأسرة  
أم أنس

1\_ هو أن تعمل عمل يفيدك ويفيد مجتمعك من دون أجر مادي  
2\_ نعم

كتبت أبيات أناشيد في (قروبات) دعوية ومكتب دعوي فقط

3\_ عمل صالح ويحث على التعاون والترابط بين أفراد المجتمع الواحد

4\_ يحث على إسعاد الآخرين ومساعدتهم وتقديم الخدمات الإنسانية والاجتماعية لمن يحتاج إليها وتجعل المجتمع فيه الرحمة وحب الخير والإحسان ومعرفة من يواجه مشكلة أو عنده ظروف صعبة والسعي على حلها ومساعدته

فايزة عسيري

1\_ التطوع هو: تقديم خدمات مجتمعية للآخرين في مختلف المجالات دون أهداف ربحية

2\_ نعم , عملت في مجالات مختلفة ولا زلت أعمل قدر استطاعتي

3\_ مردودة على المتطوع أكثر مما يقدمه فهو يكسبه روح أجمل

4\_ مهم جدًا، لأن المبادرات الفردية أو الجماعية مساعدة للمؤسسات والدوائر الحكومية والوزارات للنهضة بالمجتمع

هادية العمري

1\_ يعرف التطوع بأنه

الجهد الذي يبذله أي إنسان بلا مقابل لمجتمعه بدافع منه للإسهام في تحمل مسؤولية المؤسسة التي تعمل على تقديم الرعاية الاجتماعية





كما يعرف : بأنه " بذل مالي أو عيني أو بدني أو فكري يقدمه المسلم , عن رضا وقناعة, بدافع من دينه, بدون مقابل بقصد الإسهام في مصالح معتبرة شرعاً, يحتاج إليها قطاع من المسلمين وهو كذلك خدمة إنسانية وطنية تهدف إلى حماية الوطن وأهله من أي خطر  
**أم أميرة**

### تحقيق

1\_ التطوع إنني أتطوع أقدم حاجة لله

2\_ إيوه عملت

3\_ في العمل التطوعي تحسني براحة نفسية وانت بتقديمي حاجة لله

4\_ أهميته بنقدم حاجة لله وبنفّع ناس محتاجة كمان بالتطوع

**إيمان جمال**

1\_ التطوع عمل تقوم به دون مقابل مادي وكلّ له نيته من وراء عمله

2\_ لا لم أقم بعمل تطوعي

3\_ العمل التطوعي يبني شخصية الفرد ويقويها ويزيد من ثقته بنفسه ويجعل له أصدقاء وأحباء أكثر

4\_ يقوى المجتمع بالعمل التطوعي وتقوى أواصره خاصة وإن كان في مجال خدمة إنسانية إسلامية

**أسيل خواجا**

1\_ التطوع : هو تقديم أعمال إنسانية فردية أو جماعية لدعم المجتمع وتطويره في مجالات مختلفة لا تنحصر على فئات معينة كما يعرف البعض فالاحتياج ليس ماديًا فقط , غالبًا ما تكون واجبات دينية مقابل كسب خبرات جديدة وسعادة حقيقية مجانًا

2\_ نعم , بفضل الله وسأواصل رغم صعوبة تقبل عائلتي للفكرة أحيانًا





## تحقيق

4- تكمن أهمية التطوع في محبة الخير دون مقابل، وغالبًا ما تكون واجبات دينية كتنظيف الأماكن العامة، مساعدة المحتاجين، و...و ذلك أكبر دعم لتطور المجتمع إن قام كل فرد بواجبه تجاه مجتمعه فكم من همة أحييت أمة،

شارة إبراهيم اللمعي

-----

تسابق الجميع.. لنيل الأجر

فمنهم من ملا وعاءه حتى فاض

ومنهم من وضعه جانبًا

متسائلًا: لم التعب والخير في مواطن آخر

أما علم حديث

الرسول ﷺ صلى الله عليه وسلم

" أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس "

صحيح الترغيب للإمام الألباني - رحمه الله ( 2623 )

فهل بعد هذا نتوانا؟!







سعدية محمد



سعدية محمد

## أنا مل مبدعة

إشراف: رحمه الشهري



شريفة الزهراني



شعور داعية





إلى متى العنصرية

يقول تعالى: (قَالَ مَا مَنَّكَ آلَا تُسْجِدُ إِذْ أَمَرْتُكَ ۖ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ) [سورة الاعراف : 12]

هذه بداية العنصرية في الحياة، و تعالى فئة على الأخرى، ثم بدأت بعد ذلك العنصرية في الأرض على مر العصور بأشكال و طرق مختلفة

أنا ذكر وأنت أنثى

أنا أبيض وأنت أسود

أنا ابن فلان وأنت ابن فلان



### مستراح القارح

تعددت الأساليب ، ولكن تقود لنفس العلة والمشكلة، لقد كانت في الجاهلية بمسمى التعصب القبلي" و قد جاء الإسلام و نهى عنه، وجعل المسلمين أخوة من بداياته، أخى" بين الخادم والسيد، وحرر الجميع من مسمى العبودية، وجعل العبودية لله وحده وهناك نماذج لتلك الأخوة كثيرة ذكرها التاريخ، وعاد وأخى بين الأنصار والمهاجرين في صور في غاية الروعة، وتوالت العصور على ذلك ، ولكن ما يؤلم حقاً عودة ذلك في وقتنا الحالي فكم من شاب كفع تأخر زواجه بسبب أصول لا ذنب له فيها، و كم من أخوة تفرقوا بسبب فرق رياضية و مجرد لعبة هدفها التسلية، و كم من أسر تفرقت بسبب اختلاف الانتماءات و كم من دول تشتت و تدمرت بسبب الأحزاب والحركات و الاتجاهات المختلفة ، أقسم أنها تدمع عيناي لحالنا! نحن خير أمة أخرجت للناس، كيف كانت البدايات وكيف صارت الأحوال؟ وماذا سيكون الحال غداً؟

أسأل الله أن يجمع شملنا مجدداً و يوحد صفوفنا وكلمتنا ويحسن خاتمتنا إنه ولي ذلك والقادر عليه وصلى الله وسلم على نبينا محمد

بقلم: أ. شارة اللمعي

@Shoshita141136

إشراف:فاطمة سالم





قال الفضيل بن عياض - رحمه الله -: "إياك أن تدن الناس على الله ، ثم تفقد أنت الطريق

بر الوالدين: : هي أقدام تجري إلى الجنة

"يقول أحد الصالحين: لم أر شخصاً ناجحاً في حياته إلا وكان له من بر الوالدين نصيب

لا أحد يمتلك " حياة رديئة " ولا قلباً خالياً ولا رأساً خفيفاً من الأعباء.. ولكن هناك من يدعو الله  
و يبتسم ! الحمد لله دائماً وأبداً

ذالك السراج الذي يَئير قبرك احرص على بقائه مضاء في قلبك (القرآن  
شعور داعية



لبي كف القدر نمشي ولا نعلم ما المكتوب ولكن ثقتنا بالله تجعلنا سعداء بما لدينا

كن أنت وتميز بأخلاقك ورقيك

لا تجعل شيء من أمور الدنيا يلهيك عن الصلاة فهي عماد الدين  
انيقة فكر

ملامح وجهك الحزين أعيدي له الابتسامة، ودموعك امسحيها، ولا تبوحى للبشر، فالرب أقرب  
أن تبوحى له، ووعدك (فإن مع العسر يسرا )

الله لن يتخلى عن رسولنا، حتى يثبت ذلك للمشركين، أخبر في سورة الضحى كان يتيما فأواه  
وكان ضالا فهداه، كان عائلا فأغناه  
امول\_داعية\_المستقبل\*

إعداد: سحاب آل مانع  
صفية أحمد  
إشراف: فاطمة سالم





**كُنْ أنت** عندما تفتقد شيئاً في من حولك  
فتش ملياً في ذاتك  
استخرج ما لديك من  
قدرات  
إبداعات  
مواهب  
وعطاءات  
كن أنت النور لمن أسرته الظلمة  
كن أنت الحب لمن قيده الحرمان  
كن ممن يعطي  
وممن يجد الناس فيه ضالتهم  
**بقلم: زمزم الألمعي**



## مستراح القارح

**إشراف: فاطمة سالم**



## أحلام الطفولة

داخلي أحلام طفلة صغيرة  
تسابق فراشات الأمل، تملأ الكون نسيماً، يفوح منه صفاء  
ونقاء روحها البريئة، المفعم بالصدق، والضحكة العفوية  
التي تعلو محياها، كم أتمنى أن تبقى تلك الأحلام حتى  
أعود إليها في لحظة ضعفي وياسي  
**بقلم: فائزة العسيري**



## كيف تكونين أنيقة ومميزة بأقل التكاليف

أناقة المرأة عنوان شخصيتها، وتزداد جمالاً كلما اهتمت بأنافتها، ولكن بداية يجب عليها معرفة ما يناسب مقاييس جسمها والأماكن التي تغذي رغبتها بالموضة وتكون غاية الاحتشام والذوق الرفيع وما يتناسب مع عقيدتنا إن تنسيق الملابس وتناسق ألوانها والتلاعب ببعض الخدع البصرية التي تعطي الانطباع بالطول أو تقلل منه فن لا تتقنه بعض السيدات



## بعض النصائح لتصبحي أنيقة (أبجديات الاناقة)

1- يجب أن تحتوي خزانةك على هذه الملابس

أ- تنورة سوداء وبنيّة

ب- وجود قميص أبيض، وجاكيت رسمي لبعض المناسبات الرسمية أو لمقابلة خاصة بالعمل

ج- يجب توافر حذاء أسود فلات وآخر بكعب، فالعمل يحتاج إلى ملابس مريحة وإلى حذاء عملي وشيك في ذات الوقت، أما السهرة أو المناسبات فلا غنى عن الحذاء ذو الكعب العالي لكي تكوني امرأة مكتملة الاناقة

د- فستان أسود سادة قابل لإضافة اكسسوار يعطيك طلة مختلفة كل مرة

2- لا ترتدي قميص مشجر أو منقط على تنورة منقوشة أو مشجرة أبداً

3- تجنبي الملابس المنقوشة مع الاكسسوار فهي تفسد المظهر

4- الحرص على مظهر أنيق و هادئ في نفس الوقت، وذلك بمراعاة اختيار الملابس في أوقاتها المناسبة

5- تجنبي ارتداء الملابس ذات الألوان الزاهية و الهادئة في المساء

6- في النهار أو وقت الظهيرة يجب عدم ارتداء الملابس ذات الفصوص أو اللامعة

7- إذا كنت ممثلة القوام فلا بد أن تختاري الملابس ذات النقوش الصغيرة والخطوط الطولية

8- والألوان المتوسطة إلى الغامقة وابتعدي تماماً عن النقوش الكبيرة ذات الألوان الفاتحة اختيار حقيبة اليد المناسبة، يجب مراعاة أنه في المناسبات الرسمية عليك اختيار حقيبة يد ذات شكل منظم، والمناسبات العادية يمكنك اختيار حقيبة بسيطة كالنسيج أو الجلود



## كيفية تنسيق الاكسسوار والأزياء للمرأة القصيرة و الطويلة

1- الحزام

أ- الحزام الرفيع للقصيرة يحدد الخصر بدون الأخذ من الطول

ب- الحزام العريض للطويلة يقلل من طولها



## 2\_الأحذية

- أ-الحذاء المدبب للقصيرة يضيف طولاً لقدمها
- ب-الحذاء المستدير للطويلة يقلل من حجم طول قدمها



## 3\_الزركشة

- أ- الملابس المزركشة بمزركشات صغيرة وبألوان داكنة للقصيرة
- ب- الملابس المزركشة بمزركشات كبيرة وبألوان زاهية ومتعددة للطويلة



## 4\_البياقة

- أ- يجب على القصيرة ارتداء الفساتين أو البلوزات بياقة تتخذ شكل حرف "U" أو "لا"
- ب- عند اختيار الملابس للمرأة الطويلة عليها أن تختار الملابس ذات القصات الأفقية على الصدر والتي تحتوي على جيوب كبيرة

## 5\_التلاعب بالأزياء بشكل أفقي وعمودي

- أ- لزيادة الطول ارتدي الأزياء المقلمة بالطول
- ب- للتقليل من الطول ارتدي الأزياء المقلمة بالعرض خاصة إذا كنت نحيلة

أنا قتي



## 6\_الفساتين

- أ- فساتين بطول متوسط للفتاة للقصيرة
- ب- فساتين وتنورات طويلة لطوال القامة

## 7\_الألوان

- أ- يجب أن يكون لدى القصيرة بلوزات بألوان فاتحة مما يجذب الأنظار إلى الجزء العلوي من الجسم
- ب- بالنسبة لطوال القامة فصل قطع الملابس إلى أجزاء مختلفة بارتداء الألوان الغامقة

## 8\_السترات

- أ- للمرأة القصيرة يجب أن يكون طول الجاكيت بنسبة معقولة ، بحيث لا يكون قصيرا بتصميم البوليرو أو طويلاً يغطي نصف الأرداف ، بل يفضل أن يغطي الخصر وينزل بقليل عن مستوى الخزام
- ب- السترات والمعاطف الطويلة يكون لها تأثير إيجابي أيضا على المرأة الطويلة بشرط أن تغطي منطقة الأرداف

إشراف: عائشة الحريبي

إعداد: ريم الحريبي

شارة اللمعي



## المكرونه بالبشاميل

### المقادير



### مطبخي

### طريقة تحضير مكرونه البشاميل

تحضير عصاج اللحم

1\_ نضع البصل المفروم وقليل من السمن و نحمسه حتى يذبل

2\_ نضيف اللحم ونقلبه مع البصل حتى يتغير لونه

3\_ نضيف الفلفل الأخضر المقطع والفلفل الاسود والكمون والبهارات

4\_ نترك اللحم حتى ينضج ثم نضيف ملعقة الصلصة

### تحضير المكرونه

1\_ نحضر قدر به ماء مضاف له الملح والفلفل ونضعه على النار حتى يغلي

2\_ نضع المكرونه بالماء حتى تنضج (10 د )

3\_ نصفها ونتركها جانبا

### تحضير البشاميل

1\_ يغلى الحليب ويترك جانبا

2\_ يوضع ملعقة من السمن على النار ثم يضاف له الدقيق ويقلب لمدة دقيقة

3\_ يضاف الحليب مع التقليب السريع لكيلا يتكتل الدقيق والأفضل تقلبيه بالمضرب اليدوي

4\_ تخفض النار ويضاف الملح والفلفل ( ستلاحظين أن كثافته تزيد مع التقليب ) , ثم يترك ليبرد

5\_ تضاف بيضة مخفوقة للخليط ويقلب

### طريقة التحضير للصينية

1\_ يوضع بعض البشاميل في الصينية ويوضع بعضه أيضا على المكرونه كلها وتقلب

2\_ توضع نصف كمية المكرونه في الصينية وتوزع جيدا

3\_ يضاف اللحم

4\_ تضاف باقي كمية المكرونه

5\_ يصب على الوجه باقي البشاميل بحيث يغطي الوجه تماما ثم تضاف جبنة الموزريلا -

6\_ يوضع في الفرن على درجة حرارة متوسطة (200) حتى تحمر من الأسفل والجوانب وتجدين أن

الماء تبخر منها

7\_ يفتح لها الشواية لتحمر الوجه

8\_ تترك لتبرد قليلا ثم تقطع وتقدم

وبالهناء والعافية

إعداد: أم أشواق

إشراف: شاره الألمعي





## سلطة القرنبيط "الزهرة"

### المقادير

قرنبيط

حبّتين بطاطس

حبّتين جزر

حبه فلفل رومي

4 قطع خبز التوست

للتزيين

جبنة مالحه "بيضاء"

زيتون كوبوليف

بقدونس

### الطريقة

- 1- تقطع المقادير السابقة على شكل مربعات
  - 2- بعد التقطيع تضاف الخضروات وخبز التوست في الزيت
  - 3- نحضر طبق التقديم ونضع المقلبات فيه
  - 4- نزين بالزيتون والجبنة والبقدونس وبالهناء و العافية
- إعداد: فوزية الألمعي



## مطبخي

إشراف: شارة الألمعي

## عصير الأفوكادو

### المقادير

حبّتين أفوكادو

حبّتين موز

ملعقة عسل

كوب ماء

للتزيين

فستق حليبي أو شوكلاتة

### الطريقة

- 1- توضع المقادير معاً بالخلط
- 2- يسكب العصير في الأكواب
- 3- تضاف له الزينة حسب الرغبة

إعداد: خلود الجوارنة





## حلا العوامات



حلا العوامات

المقادير

- 2 كوب حليب بودرة
- 1/4 كوب زبدة سائلة
- 2 بيض
- 1 فتجان سميد
- 1 ملعقة صغيرة باكينج بودر
- 1 ملعقة فانيليا

الطريقة

- 1- تخلط المقادير جميعها في زبدية ثم تكور كرات متوسطة أو صغيرة الحجم
- 2- تفلّى في الزيت إلى أن تصبح ذهبية اللون
- 3- توضع على الشيرة

## مطبخي

إشراف: شارة الألمعي

الشيرة

المقادير

- 2 كوب سكر
- 6 أكواب ماء

الطريقة

نضع السكر والماء في قدر ثم ننتظر إلى أن يذوب السكر، ونضع عليها العوامات والقدر على النار ونتركه لمدة نصف ساعة إلى أن تصبح لينة، وتقدم

إعداد: سعاد محمد





## "بدائل مطبخية"



### بدائل مطبخية

بديل النستله

علبة قشدة

نصف كأس سكر

نصف كأس حليب بودرة

رشة فانيليا

الطريقة

تخلط المكونات وتوضع فوق الكيك، واستمتعي بطعمها الرائع

ملاحظة: يجب أن تكون كمية السكر كثيرة

## مطبخي

إشراف: شارة الألمعي

نحضر كأس حليب جاف + كأس سكر بودرة + فنجان شاي ماء و 3 جبن كيري

ضعيهم بالخلط لتكتشفي أنك صنعت حليب مركز بكل سرعة وسهولة ومقاديره متوفرة غالبا

بديل البسكويت

اطحنني الكورن فليكس واستخدميه

أو استخدمني التوست المحمص أو الصامولي بعد إزالة القشرة الخارجية وتحميصه شرط

تبليله بحليب محلى حتى يعطي طعما حلوا

من الممكن أيضا استخدام الكيك بدل البسكوت

إعداد: عائشة الحربي





## مستراح القارح

إشراف: فاطمة سالم

### التقنية في حياتنا

أجزل ربنا بنعمه علينا ووهبنا عقولاً نفهم بها ما يتفعنا وما يضرنا وما يفسد علينا أمور ديننا، وهذا العقل البشري استطاع أن يخلق التقنيات الحديثة بشتى أنواعها، فهذه التقنيات لها إيجابيات ولها سلبيات، وأصبحت تلازمنا في حياتنا بشكل كبير، ولكن السؤال: ما حالنا نحن معها؟ وماذا استفدنا منها؟ وكم من الوقت الذي نهدره في العكوف عليها؟ هل نحن نستغلها في نشر الخير وصلة الأرحام والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر أم نستغلها في أحاديث لاهية لا تزيد من قيمتنا؟ لابد أن نقف وقفة صارمة للتدبر ما بقي من عمرنا، وأن نحفظ هذه الدقائق والساعات التي تمر من حياتنا، ونسخرها لطاعة الله كالذكير بصلاة الوتر أو بصيام الأيام البيض من كل شهر، أو تذكير بأذكار الصباح والمساء، والنوم، لنرفع بها درجاتنا في الآخرة

بقلم: فائزة العسيري





## الجزء الثاني

كان له أروع انطلاقة

انطلاقة تحفها عناية الله ونوفيقه وتيسيره من غير حول أحد ولا قوته وقوده التفاني والإخلاص ومحظ اهتمامه رضي الله وجنته

"مشروع روائع داعيات"

وفيما يلي أسئلة واستفسارات وصلتنا وأجابت عنها أ. "شريفة الزهراني" المشرفة العامة لمشروع روائع داعيات للدعوة إلى الله وتنمية المواهب، جزاها الله خيرًا

1- ما الهدف من إنشاء مشروع روائع داعيات؟

إخراج جيل واع يفرق بين الحق والباطل

2- كم كان تاريخ بداية المشروع؟

السادس من شهر صفر 1436/2/6

3- هل نجح مشروع روائع داعيات؟

نعم بفضل الله ثم بالعزيمة والإقدام عليه أول خطوات النجاح

4- ما الأهداف التي حققها مشروع روائع داعيات الآن؟

إيصال فكرة المشروع عبر وسائل التواصل الاجتماعي، هداية بعض الفتيات ولله الحمد والمنة إخراج المواهب البناءة لدى الفتيات التي تنفعهن لخدمة هذا الدين .

5- من الشخص الذي شجعه على هذا المشروع؟

أسرتي، والاخت زمزم اللمعي، وأمي القديرة الأستاذة لولو الصبحي كتب الله أجرهم جميعا





## الجزء الثاني

6- ممكن فكرة بسيطة عن تفكيرك من ناحية المشروع؟

هي فكرة جليلة وواضحة بالرغبة في انتشار شريعة من الفتيات وتوجيههن الطريق الصحيح وتحويل طاقاتهم السلبية إلى إيجابية تحت ضوابط شرعية

7- اشرحني بدايتك بمشروعك

الإخلاص لله والدعاء هي مفتاح لكل باب رغبت في هذا المشروع منذ زمن لا يقل عن ست سنوات جاهدت حتى وصلت بفضل الله وقوته تم إنشاء حسابات واستقبال طالبات العلم من داخل وخارج المملكة وبدأنا العمل يدًا بيد

8- كيف بدأت نشأة الحسابات؟

بدأت باختيار رمز موحد للمشروع حتى تم ترسيم جميع الحسابات تحت هذا المسمى @vipr\_d

9- في أي منطقة تأسس المشروع؟ وما هي الجهة التي تبنته؟

في منطقة مكة المكرمة، وأنا شخصيًا من تبنى المشروع، ونطمح بإذن الله من جهة عليا أن تبناه ماديًا ومعنويًا، والآن يقام في مركز لحفظ كتاب الله

10- ما هي الأساسيات التي أخذتموها بعين الاعتبار؟

أساسيات المشروع

البدء في المشروع بداية بوسائل الاتصال الاجتماعي وحقق متابعة رائعة من جميع البلدان والمشاركة فيه، ونهاية بالتطبيق العملي على أرض الواقع، ونحن الآن نطبقه بفضل الله في مركز لبابة بنت الحارث بمكة المكرمة وحقق نتائج مرضية بفضل من الله

يتبع





## الجازات

11\_ هل المشروع الذي بدأت به تحبينه ؟  
أكيد لن أبتدىء بشيء لم يكن له مكان بداخلي

12\_ ما هو الإبداع الذي أضفته لمشروعك من البداية؟  
اسم روائع داعيات والشعار

13\_ متى تشعرين أن هدفك تحقق؟  
عندما تخرج من المشروع  
داعية إلى الله فقد حققت الهدف ياذن الله

14\_ ما هو أكبر إنجاز عملته في المشروع؟  
احتضان طالبات علم وسفيرات في الدعوة من داخل المملكة العربية السعودية وخارجها

15\_ هل قابلت انتقادات ورفض! وما هي؟  
لا والله الحمد

16\_ هل أنت راضية عن ما وصلت له إلى الآن؟  
نعم بلا شك والحمد لله

17\_ من متى بدأ العمل بالمشروع فعلياً؟  
بدأ العمل بعد قرابة أسبوعين من تجهيز مجموعة "ورشة عمل" للمشروع





## انجازاتنا

18\_ كم كان عدد العضوات في بداية المشروع؟  
لا يزيد عن خمس عضوات

19\_ هل تخططين لكل يوم في المشروع؟  
نعم فهو جُل اهتمامي

20\_ ماذا قدم مشروع روائع داعيات للفتيات؟

قدم الكثير إتاحة الفرصة لهن بمشاركة مواهبهن الرائعة وعرضها في ورشة العمل عن طريق الواتس آب والدقة والتحري فيما يطرحنه لنا سواء كانت كتابة مقالات أو خواطر أو الاستشهاد بالأحاديث أو إبداعات ولمسات أو تصميم أومونتاج خصص لكل مجموعة من المجالات مشرفه تقوم بالمراقبة عليها والتدقيق ثم نشرها على حسابات التواصل الإجتماعي للمشروع لإيصال الفكرة الدعوية للجميع في أنحاء العالم العربي والإسلامي

21\_ ما هو سبب استمرار المشروع؟

التوفيق من الله ثم العزيمة والإصرار أحد أسباب استمرار المشروع، والحب في الله والتعاون والإخاء وحسن الأخلاق ولين الجانب بين طاقم الإدارة والمشرفات والعضوات

22\_ الهدف من إنشاء مجلة روائع داعيات؟

الهدف إيصال فكرة مبسطة عن المشروع لدى الفتيات، وجذب جميع الفئات العمرية للمشروع فالدعوة إلى الله ليست بشيء معين؛ أيّ عمل خير قد يقع في قلب المؤمن ونحن لا نعلم لعل هذه المجلة تجذب لنا شريحة أكبر من فتيات المستقبل





## انجازاتنا

### 23\_ كلمة شكر توجهينها لمن دعموك بالمشروع

الشكر لله أولاً ثم للأخوات الإداريات والمشرفات اللاتي ساهمن بجل وقتهن لإنجاح هذا المشروع فهذا أكبر دعم حصلت عليه

شكر الله لاستاذتنا الفاضلة وبارك فيها وفي عملها ونفع بهذا المشروع الإسلام والمسلمين  
نسأله عز وجل أن نكون قد وفقنا  
لوضع بصمة لا تمحى، وحسنة تسمو وترقى، شاكرين لقلوبكم النقية روعة المتابعة والتشجيع  
ونسأله جمعاً تحت ظل عرشه وفي أعالي جنته





## هد يتنا



ملحق للمجلة قصة قصيرة بعنوان  
الصفقة الرابعة  
بقلم: شارة الالمعي  
رسم وتلوين: حنين فايز أزهرى  
سعدية محمد



الكاتبة : شارة الالمعي  
رسم و تلوين : حنين فايز أزهرى  
سعدية محمد

### الصفقة الرابعة





تصميم : خواطر متابعة